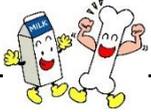




人生100年時代 健康寿命をのばしましょう

保健センター主催 「健康デー」のご案内

益子町では、生活習慣病重症化予防、フレイル対策として「健康デー」を開催しています。「健康デー」では、推定筋肉量などがわかる体組成計測定（予約不要）や栄養相談（要予約）の他、下記の催しを行います。ぜひ、皆様の健康づくりにお役立てください。

| 令和6年度 日にち | 催しの内容（予約不要） |
|--------------|---|
| 4月 2日（火） | 受けよう健康診査（結果の活用方法） |
| 5月 7日（火） | 始めよう健康習慣（食事、運動、睡眠、禁煙等） |
| 6月 4日（火） | ベジチェック（推定野菜摂取量測定）、歯の健康 |
| 7月 2日（火） | フレイルチェック（握力測定）、熱中症予防 |
| 8月 6日（火） | 8/4は栄養の日 栄養について学ぼう |
| 9月 10日（火） | 高血圧予防（塩分測定※、味覚チェック）  |
| 10月 1日（火） | 骨粗しょう症を予防しよう  |
| 11月 12日（火） | 糖尿病・腎臓病を予防しよう |
| 12月 3日（火） | 間食・飲酒の適量について学ぼう |
| 令和7年1月 7日（火） | ベジチェック、郷土料理の紹介  |
| 2月 4日（火） | フレイルチェック（握力測定）  |
| 3月 4日（火） | 高血圧予防（塩分測定※、味覚チェック） |

※ご自宅のみそ汁50ml程度をご持参ください。

【対象】 益子町民の方

【時間】 9時～11時・14時～16時

【場所】 益子町保健センター（益子1591-3 益子駅となり）

【予約・問合せ】 益子町保健センター ☎ 0285-70-1121